

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

CRISTIANO LEAL FERREIRA
JEAN LUCAS DA SILVA
KELLIANE CONCEIÇÃO DE SOUZA

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO
NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO
DE ADULTOS JOVENS**

RECIFE/2024

CRISTIANO LEAL FERREIRA
JEAN LUCAS SILVA
KELLIANE CONCEIÇÃO DE SOUZA

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO
NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO
DE ADULTOS JOVENS**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro –
UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de
Graduado em Educação Física.

Professor Orientador: Me. Juan Carlos Freires

RECIFE/2024

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

F383i Ferreira, Cristiano Leal.

A influência da prática do exercício físico no tratamento da
ansiedade e depressão de adultos jovens / Cristiano Leal Ferreira,
Jean Lucas da Silva, Kelliane Conceição de Souza. - Recife: Edição
do autor, 2024.
32 p. : il. p&b.

Orientador(a): Me. Juan Carlos Freires.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física,
2024.

Inclui Bibliografia.

1. Exercício físico. 2. Depressão. 3. Ansiedade. 4. Adultos
jovens. I. Silva, Jean Lucas da. II. Souza, Kelliane Conceição de. III.
Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 796

CRISTIANO LEAL FERREIRA
JEAN LUCAS SILVA
KELLIANE CONCEIÇÃO DE SOUZA

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO DE ADULTOS JOVENS

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação física pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
2.1 ADULTOS JOVENS.....	10
2.2 DEPRESSÃO.....	11
2.3 ANSIEDADE.....	13
2.4 EXERCÍCIO FÍSICO.....	13
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	15
4 RESULTADOS.....	21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
REFERÊNCIAS.....	29

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO DE ADULTOS JOVENS

Cristiano Leal Ferreira

Jean Lucas da Silva

Kelliane Conceição de Souza

Juan Carlos Freire¹

Resumo: A depressão e ansiedade são um dos transtornos de mal-estar mental mais populares na atualidade devido a múltiplos motivos. Conhecemos que a depressão e ansiedade podem ser cuidadas por meio de remédios prescritos por psiquiatras e consultas de aconselhamento com psicoterapeutas. Além disso, diversas pesquisas indicam que práticas do exercício físico junto com medicamentos trazem vantagens a indivíduos com esses quadros. Então o propósito deste estudo é investigar a influência da prática regular do exercício físico, no tratamento de pessoas com ansiedade e depressão como um meio não medicamentoso para auxiliar na diminuição dos transtornos depressivos e ansiosos em adultos jovens. Será realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos dentro do recorte temporal de 2014 a 2024; Concluindo que a prática de exercícios físico além de melhorar a saúde física, atua na prevenção dos transtornos de depressão e ansiedade, promovendo a neurogênese no hipocampo, a região em que o cérebro desempenha um papel fundamental no processamento das emoções, contribuindo para a melhora da qualidade do sono, diminuindo o isolamento social e aumentando o bem-estar para uma melhora em sua vida pessoal e social.

Palavras-chave: Exercício físico, Depressão, Ansiedade, Adultos Jovens

1 INTRODUÇÃO

Conhecida como um dos grandes desafios do século, o transtorno depressivo é uma condição mental grave e comum que ocorre por vários fatores sendo eles: genéticos, ambientais, psicológicos ou biológicos. A depressão é um transtorno comum e sério interferindo na vida diária caracterizado pela falta de interesse ou prazer nas atividades, alterações de humor, isolamento e tristeza persistente. É uma condição que afeta muitos indivíduos em diferentes faixas etárias, levando a consequências devastadoras, indo desde autolesões até o suicídio (STONE, 1999, SILVA et al, 2024, OMS 2017).

No ponto de vista bioquímico, a origem da depressão está ligada a uma falha nos neurotransmissores envolvidos na regulação de hormônios como a serotonina e endorfina, responsáveis por promover sensações de conforto, prazer e bem-estar (ANDRADE et al, 2003). A depressão é uma doença mental persistente que se torna cada vez mais comum na sociedade atual, afetando negativamente a saúde física e mental de 300 milhões da população mundial (OMS, 2020), sendo mais comum entre as mulheres do que entre os homens. (MORAIS; MENDES; CARVALHO, 2023).

A depressão tem um impacto maior na saúde pública do que as condições físicas, como doença cardíaca coronária, artrite reumatoide e diabetes mellitus. O seu impacto económico é também considerável, segundo a Organização mundial da saúde (OMS) cerca de 10% da população mundial sofre de transtorno mental, aproximadamente 720 milhões de pessoas, gastando US\$ 1 Trilhão de reais por ano no tratamento da depressão e ansiedade. O Brasil é considerado o país com mais prevalência na América latina, com cerca de 19 milhões de pessoas com ansiedade e 13,5 milhões de deprimidos, custando R\$ 414 milhões por ano de recursos para custeio dos serviços da Rede de Atenção Psicossocial. (OMS, 2022)

Por outro lado, os distúrbios de ansiedade podem se desencadear ao longo de toda a vida. O que faz despertar um carácter patológico é quando apresenta uma duração elevada e de alta intensidade, atrapalhando a rotina, se manifestando através de sintomas que engloba preocupações, medos em situações sociais e de desempenho, ataques de pânico repentinos ou provocados, com uma sensação

vaga e desagradável caracterizada por tensão ou desconforto (CASTILLO, 2000. SILVA, 2023)

A ansiedade é objeto de diversas teorias para explicar suas origens: teorias cognitivas, comportamentais, psicológicas, sociológicas e neurobiológicas. É considerada uma síndrome heterogênea que se acredita estar relacionada à vida cotidiana e sintomas como sudorese, tremores, dores no corpo, falta de ar e medo. (Szuhany KL, Simon NM. 2022;)

Apesar de haver métodos eficazes conhecidos para tratar a depressão e ansiedade, menos da metade das pessoas afetadas em todo o mundo tem acesso a esses tratamentos, uma opção para combater a depressão e ansiedade sem o uso de medicamentos é a prática de exercícios físicos regulares, os exercícios resistidos e aeróbicos são grandes aliados no tratamento contra a depressão e ansiedade, já que fatores psicológicos intervêm na distração de estímulos estressores, trazendo benefícios no ganho de força e aumento dos níveis de neurotransmissores e receptores de serotonina e dopamina, trazendo melhoras na questão psicologia autoestima, eficácia, melhora no humor e no afastamento de pensamentos negativos, também na questão social. (SILVA, et al, 2023)

A prática regular do exercício melhora as capacidades físicas, aumentando a força, fortalecimento articular, melhora no condicionamento físico, e consequentemente um desempenho melhor nas atividades diárias. Sem excluir as terapias convencionais, nos quais muitos pacientes reclamam dos efeitos colaterais dos medicamentos e seus custos, os estudos apontam a prática de exercícios físicos como uma alternativa não farmacológica eficaz na reabilitação de pacientes melhorando a saúde física e aumentando o fluxo sanguíneo para o cérebro, o que pode alterar a síntese e a degradação dos neurotransmissores que ajuda a regular a atividade desses neurotransmissores no cérebro, além de influenciar a dinâmica do sistema hormonal. (Antunes et al., 2006, LANDERS,1999; DIMEO et al., 2001; FUKUKAWA et al., 2004; MARTIN et al., 2009, SILVA, et al 2023).

Dito isto, o objetivo geral da nossa pesquisa é investigar a influência da prática regular do exercício físico, no tratamento de pessoas com ansiedade e depressão, compreender como se ocasiona a depressão e ansiedade em adultos jovens, e qual a influência da prática regular do exercício físico em adultos jovens com ansiedade e depressão na avaliação pré e pós prática.

Sendo as doenças mentais mais comuns observadas nos ambientes da saúde atualmente, a depressão e ansiedade vem afetando milhões de pessoas, onde os sintomas perduram por no mínimo 2 semanas, predominando a perda de interesse ou prazer por quase todas as atividades, alterações de humor, isolamento e tristeza persistente, diminuição da energia, sentimentos culpa, dificuldades para pensar, concentrar-se ou tomar decisões, e pensamentos recorrentes sobre morte, levando cerca de 800 mil pessoas a cometer suicídio a cada ano, sendo a segunda principal causa de morte entre pessoas de 15 e 29 anos. (Lopez et al 2011).

Existindo vários tratamentos eficazes conhecidos para depressão e ansiedade, cerca de 10% da população mundial recebem tratamentos. Os obstáculos para os tratamentos incluem a falta de recursos e falta de profissionais treinados. (OPAS, OMS 2023)

O exercício comparado com os antidepressivos como um tratamento não farmacológico, vem ganhando espaço em pessoas que apresentam quadro de depressão e ansiedade como um tratamento econômico e eficaz. (Sharpley et al, 2013) Realizado com cautela e por profissional habilitado a prática dos exercícios físicos traz vários benefícios à nossa saúde, influenciando na autoestima e na interação social, aumentando a resistência cardiovascular, força muscular, resistência, flexibilidade e equilíbrio. aumentando os neurotransmissores com a serotonina, dopamina e norepinefrina, que são reduzidos pela depressão e ansiedade. (Wright e Cattán, 2009).

Ser fisicamente ativo é uma decisão muito importante que nós devemos ter para uma melhor qualidade de vida física e mental, independentemente da idade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ADULTO JOVEM

Conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente - ECA (Lei 8.069/1990), a fase adulta jovem começa aos 18 anos, marcando a chegada à maioridade. Por outro lado, a Política Nacional de Juventude - PNJ (Lei 11.129, 2005) define a faixa etária dos jovens adultos entre 25 e 29 anos. Na área da Psicologia, Levinson (1977) localiza a fase de adulto jovem entre os 22 e 29 anos, enquanto Erikson (1976) coloca os jovens adultos na faixa dos 20 aos 35 anos. Assim, percebe-se que há

diferentes interpretações ao definir um período específico para a adultos jovens, tanto nas leis quanto entre os estudiosos do assunto.

O que parece mais relevante para caracterizar essa etapa do desenvolvimento é o cumprimento de certas tarefas psicossociais culturalmente esperadas, que podem variar em diferentes faixas etárias e assumir diversas configurações nas famílias modernas. Os jovens enfrentam diferentes experiências e pressões sociais ao se aproximarem da vida adulta e, para alguns, esse processo de transição se torna bastante complicado. Não há uma única razão para o surgimento da depressão. (CARTER et al. 1995)

Geralmente, esse transtorno surge da interação de vários fatores tanto internos quanto externos, como a dificuldade em lidar com desafios e até mesmo a alteração nos níveis hormonais que influenciam as emoções. Essa transição da adolescência para a vida adulta, traz consigo diversas alterações, e cada mudança pode ser encarada como um desafio na busca por uma nova identidade. Portanto, tornar-se um jovem adulto é um dos fatores de risco ligados à depressão (RUBIO2002; OPAS, 2019)

2.2 DEPRESSÃO

A depressão é um distúrbio psicológico que tem se tornado uma das principais causas de incapacidade em escala global. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), há aproximadamente 350 milhões de indivíduos afetados em todo o mundo, com maior incidência entre o sexo feminino. Com uma prevalência de 2-3% entre os homens e de 5-9% entre as mulheres, a depressão está relacionada ao aumento da morbidade e mortalidade não apenas por meio do suicídio, mas também pelo potencial de agravar os prognósticos de outras doenças crônicas (WHO, 2022).

Rozenthal (2004), afirma que a depressão é uma condição de saúde mental que não afeta apenas o estado emocional, mas também o funcionamento do corpo. Segundo a Organização Pan-americana de Saúde (OPAS) a depressão engloba a perda de interesse em atividades usualmente prazerosas e a dificuldade em realizar tarefas diárias, dificuldade para dormir ou o aumento do sono, pensamentos de suicídio, e dores no corpo como outros sintomas da depressão (Morch 2022).

Pessoas que sofrem de depressão costumam ter uma autopercepção severa, colocando expectativas altas em si mesmos e se frustrando quando não conseguem atingi-las, geralmente tendo baixa autoestima, variando em intensidade e podendo chegar a repudiar a própria imagem em casos graves da doença. É frequente o surgimento de crises de choro, principalmente em estágios iniciais da doença, juntamente com distorções na imagem corporal que se agravam conforme a progressão da enfermidade. Além disso, preferem atividades que demandem o mínimo de responsabilidade e iniciativa (BECK; ALFORD, 2016).

A intensidade e duração dos sintomas, assim como a resposta do indivíduo a estímulos externos, variam de acordo com a gravidade da depressão em que se encontra. Normalmente, ele se mostra mais receptivo a estímulos externos, chegando a expressar sorrisos verdadeiros diante de situações engraçadas e que lhe tragam alegria, quando está em um estágio leve de depressão. Por outro lado, quando se encontra em um estágio grave da doença, o paciente frequentemente relata sentir-se triste o tempo todo, incapaz de escapar desse sentimento (BECK; ALFORD, 2016).

Existindo diferentes tipos de transtornos depressivos e, embora existam muitas semelhanças entre eles, cada transtorno depressivo tem seu próprio conjunto único de sintomas. Para receber o diagnóstico de depressão, é necessário apresentar no mínimo cinco de nove sintomas comuns: variação no apetite, distúrbios de sono, agitação, fadiga, dificuldade de concentração, problemas na tomada de decisões, sentimento de culpa, dificuldades cognitivas e até pensamentos recorrentes sobre morte e suicídio. Tais sintomas devem persistir por pelo menos duas semanas, podendo durar mais, resultando em mudanças comportamentais em comparação ao estado prévio da doença e impactando nas relações sociais, familiares, educacionais e de trabalho. (OPAS, 2021; ADAA; 2020)

Segundo Aníbal e Romano (2017) a prática regular de exercícios físicos pode ser benéfica no tratamento da depressão, complementando o uso de medicamentos e terapia. Eles destacam que, de acordo com a pesquisa, para combater a depressão, é recomendado realizar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física intensa, em sessões de no mínimo 25 minutos, de 3 a 5 dias por semana.

2.3 ANSIEDADE

A ansiedade é um transtorno que é caracterizado como um sentimento de temor sem uma causa específica, apreensão, tensão, antecipação de um perigo que o paciente considera iminente, muitas vezes derivado do desconhecido ou do estranho. Somente se reconhecem a inquietação e o pavor como sendo patológicos quando são extremos, fora de proporção em relação ao estímulo, ou qualitativamente diferentes do que é considerado normal para aquela faixa etária, interferindo na qualidade de vida, no conforto emocional ou no desempenho diário do indivíduo (CAMELO; DINELLY; OLIVEIRA, 2016).

Os sintomas da ansiedade mais frequentes são: sensação de borboletas no estômago, aperto na garganta, mãos suadas, coração acelerado, além de um sentimento paralisante, inquietação, cansaço, dificuldade ou perda da linha de pensamento, dor muscular, sensação de aperto ou dor no peito, irritabilidade e problemas de sono (adormecer ou permanecer dormindo) e para sentir-se descansado (ADAA, 2020; APA, 2017; OMS 2020). Esses sintomas são vistos como primários, pois não decorrem de outras condições psiquiátricas, podendo surgir situações em que diversos distúrbios coexistem no paciente, sem que seja possível determinar o que é primário e o que é secundário. É como se a pessoa estivesse constantemente em estado de alerta, interpretando situações cotidianas ou futuras como perigosas. (CASTILHO et al 2000, ARAÚJO, MELLO e LEITE, 2007).

Assim como no tratamento da depressão, a ansiedade pode ser tratada com psicoterapia e medicamentos. Em alguns casos, os pacientes são submetidos à exposição prolongada à situação ou objeto temido, enquanto em outros casos são tratados com terapia cognitiva, que visa mudar a maneira como o paciente interpreta os sinais corporais. Há indícios que sugerem que a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para o tratamento (ARAÚJO; MELLO; LEITE, 2007).

2.4 EXERCÍCIO FÍSICO

A prática regular do exercício é muito importante para pessoas deprimidas e ansiosas promovendo a liberação de hormônios, melhorando o humor, a qualidade do sono, o apetite e autoestima, estando diretamente ligada à saúde mental, física e social das pessoas. melhorando diferentes aspectos do funcionamento cognitivo,

tais como percepção, aprendizagem, memória, atenção, raciocínio e resolução de problemas, além de potencializar o desempenho psicomotor em todas as faixas etárias (SANTOS et al., 2019, ANÍBAL e ROMANO, 2017; BENEDETTI et al. 2008).

De acordo com Benedetti et al. (2008), pessoas que não praticam atividades físicas têm mais chances de desenvolver depressão, o que está em conformidade com estudos anteriores que mostraram que a depressão e ansiedade estão ligados a um estilo de vida não saudável.

Existem diversas formas de tratamento, como os medicamentos, sendo uma etapa crucial no processo de recuperação do paciente. Além disso, existem outros métodos igualmente eficazes, como a prática do exercício físico, terapia psicológica, alimentação saudável e a prática de esportes. Essas alternativas têm auxiliado inúmeras pessoas no combate à depressão e ansiedade, agindo diretamente no cérebro e estimulando a liberação de serotonina, neurotransmissor fundamental para o bem-estar e equilíbrio emocional (OLIVEIRA; SOUZA; LIMA, 2020).

Sendo assim, a prática do exercício físico se mostra como uma ferramenta não apenas benéfica para a saúde física, mas também para combater o estresse, a baixa autoestima, a depressão, ansiedade e outros problemas emocionais. Aumento na queima de gorduras no organismo, juntamente com interações hormonais enzimáticas benéficas que resultarão em vantagens significativas não apenas para o corpo, mas também para a mente. Esse processo é essencial para otimizar a comunicação entre os neurotransmissores, promovendo a liberação adequada de endorfina e dopamina, substâncias essenciais para a saúde cerebral e suas conexões sinápticas (GONÇALVES, 2018, ANÍBAL; ROMANO, 2017).

Na depressão e ansiedade, níveis mais baixos ou ausência dos sintomas estão associados aos efeitos do exercício físico regular. Os treinos realizados durante o primeiro período podem contribuir para o tratamento da depressão e ansiedade de maneira ágil, segura e eficaz (Kim, Hong e Choi 2022). Segundo Oliveira (2018), os exercícios mais recomendados são: caminhada e corrida. Por serem exercícios aeróbicos de alta intensidade, facilitam a produção de monomaniás cerebrais, além de promover efeitos psicossociais no combate ao alívio dos sintomas de depressão.

O exercício físico promove aumento de serotonina, norepinefrina e dopamina,

cuja redução é considerada uma das causas diretas da depressão e por isso são fundamentais na regulação do comportamento direcionado aos objetivos e no controle e adaptação ao estresse. Para Arcos et al. (2014), a prática da musculação faz com que o indivíduo libere serotonina, substância necessária para o organismo desempenhar suas funções diárias, que faz parte dos neurotransmissores do cérebro, ou seja, transmite dados entre os neurônios.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

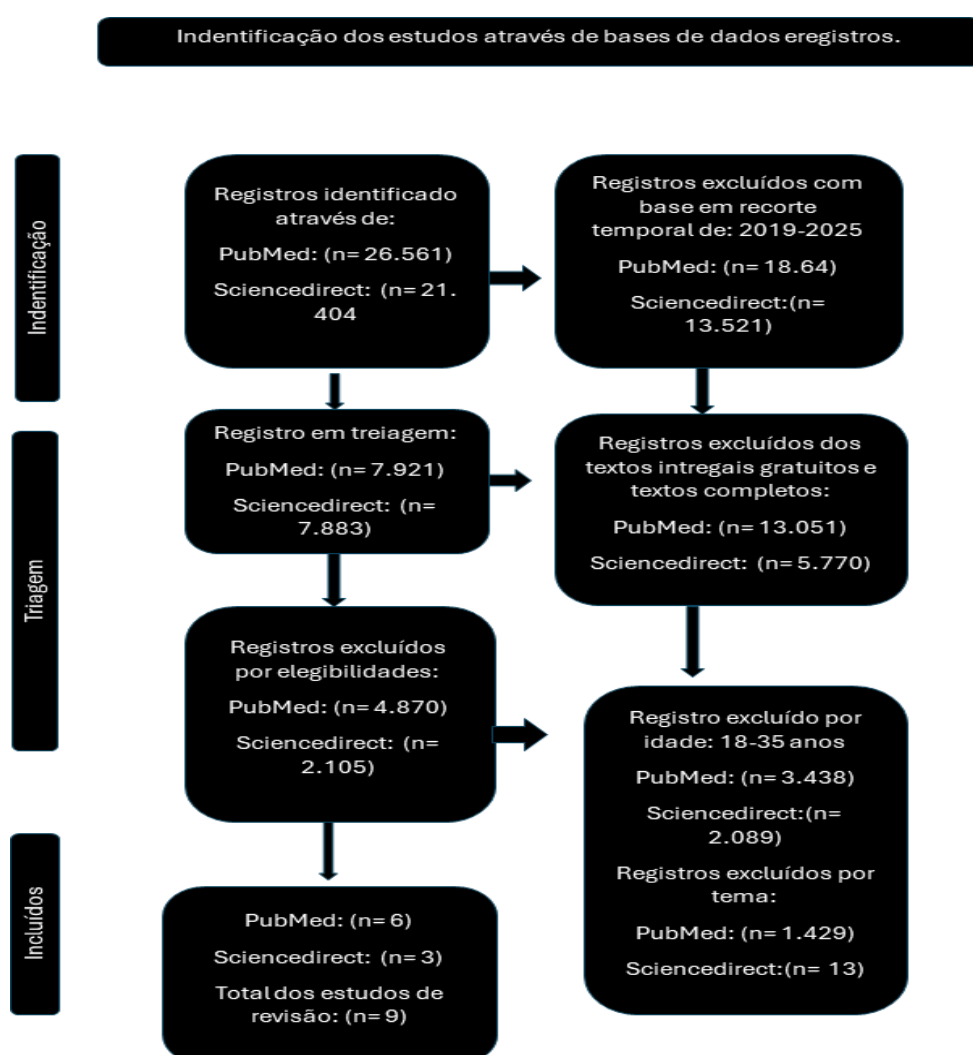
A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca das A Influência da prática do exercício físico no tratamento da depressão e ansiedade de adultos jovens foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo, Pubmed, BVS, e Sciencedirect. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “Depressão”/depression, Transtorno Depressivo/depressive disorder, Transtorno ansioso/anxiety disorder, Ansiedade/anxiety, Exercícios físico/

physical exercise e “adultos jovens” “young adults”, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: estudos publicados dentro do recorte temporal de 2014 a 2024; estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; artigos na Língua Portuguesa e inglesa; artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: artigos duplicados, cartas, editoriais, estudos de revisão e projetos de pesquisa ou artigos incompletos.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Giles, Adriana et al. 2020	Os objetivos deste estudo foram determinar a viabilidade de envolver jovens com transtorno depressivo em uma intervenção de exercício multimodal	Observacional	13 adultos jovens 3 homens e 10 mulheres. com idade média de 18 - 24 anos.	O programa de exercícios consistiu em uma única sessão de entrevista motivacional para melhorar a adesão ao exercício, em seguida, sessões de exercício supervisionadas de 1 hora e pequeno grupo 3 vezes por semana durante 12 semanas. As avaliações foram administradas no início do estudo e em 12 semanas.	A retenção às 12 semanas foi de 86%, e a frequência nas sessões de exercício foi em média de 62% a 28%. Após 12 semanas, os participantes experimentaram uma remissão da depressão com base no SCID. Os escores médios diminuíram foram observadas melhoras na resistência muscular corporal superior e inferior
Granero-Jiménez, Jesús et al. 2022	o objetivo geral deste trabalho foi explorar a associação entre atividade física, motivação e bem-estar psicológico em adultos jovens.	Descritivo	489 Adultos jovens com idade entre 18-35 anos	Foram estudadas três variáveis dependentes: exercício físico, bem-estar psicológico e motivação. Utilizando o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), que mede a atividade física realizada nos últimos sete dias utilizando o Metabolismo de Tarefa Esta versão fornece informações sobre três tipos de atividade física: caminhada (ou seja, durante os últimos 7 dias, em quantos dias você andou por pelo menos 10 min ao mesmo tempo?) Atividades de intensidade moderada (ou seja, durante os	Os resultados deste estudo mostraram escores significativamente maiores no bem-estar psicológico para aqueles com alto nível de atividade física em comparação com aqueles com menor nível de atividade.

				últimos 7 dias, em quantos dias você fez atividades físicas moderadas como carregar cargas leves, ciclismo em um ritmo regular ou dobrar tênis?); e atividades de intensidade vigorosa, aeróbica ou bicicleta rápida?).	
Herring, Matthew P et al. 2019	o objetivo foi verificar os efeitos positivos do exercício aeróbico de intensidade aguda sobre a depressão, ansiedade e sentimentos de energia e fadiga entre adultos jovens examinando as respostas entre homens e mulheres, explorando as diferenças e moderação relacionadas ao sexo por nível de atividade física, ansiedade de traço, depressão e mau estado de sono.	Descritivo	35 adultos jovens. 19 homens; 16 mulheres. Com idade média de 21-30 anos	Questionário com pontuações, duas condições de 30 minutos de contrapeso: esteira correndo e descanso silencioso sentado.	Nenhum resultado ou moderador diferiu no início do estudo entre os sexos. O exercício melhorou significativamente a ansiedade, pequenas melhorias não significativas foram encontradas para preocupação e sentimentos de fadiga.
Jaworska, Natalia et al. 2019	avaliar a viabilidade do exercício aeróbico como uma estratégia de tratamento antidepressivo	Descritivo	Adultos jovens com idade média de 18-24 anos	Avaliações de aptidão / clínica no início do estudo e após 12 semanas de exercícios aeróbicos supervisionados (3 sessões de 30 minutos na zona alvo de	Após a intervenção, o $\dot{V}O_{2max}$ previsto aumentou, enquanto os escores de depressão diminuíram. Uma correlação existia entre o tempo gasto na zona de FC alvo e diminuição

	em adultos jovens			frequência cardíaca HR) com o objetivo de aumentar a aptidão cardiovascular (VO_{2max} -indexado).	do sintoma de ansiedade. A adesão e a satisfação do exercício foram altas e o abandono foi mínimo.
Gordon, et al. 2020	Este estudo quantificou os efeitos do treinamento de exercícios de resistência ecologicamente válido (RET) sobre os sintomas de ansiedade e depressão entre adultos jovens.	Experimental	28 Adultos jovens com idade média de 26 anos	intervenção de oito semanas de RET projetado de acordo com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde e do American College of Sports Medicine.	O RET reduziu significativamente os sintomas de ansiedade pós-intervenção melhorando significativamente os sintomas de ansiedade entre adultos jovens.

Kihoon Yuk, Jawon Lim et al 2024	objetivo revelar a viabilidade dos efeitos da resistência e do exercício aeróbico sobre os sintomas relacionados ao humor e explicar os diferentes padrões de ondas cerebrais.	Experimental	18 Adultos jovens 19-29 anos	estudo pré-teste / pós-teste de braço único de 15 semanas, incluindo 3 períodos de medição após 6 semanas de exercícios aeróbicos e de resistência, os escores de questionários relacionados à ansiedade / depressão e as alterações da eletroencefalografia (EEG)	O exercício resistido resultou em uma redução significativa nos escores do Inventário de Depressão, tamanho do efeito 0,76, enquanto a melhora significativa foi demonstrada nos escores do Inventário de Ansiedade 0,01, tamanho do efeito 0,77 após o exercício aeróbico. Em relação à análise de (EEG o registro gráfico das correntes elétricas espontâneas desenvolvidas no cérebro), após o exercício resistido, houve elevação significativa nas ondas beta frontais 0,01, tamanho do efeito 0,81. O exercício aeróbico não resultou em alterações significativas no EEG. Não houve eventos adversos relacionados à participação do estudo.
O'Sullivan, Darragh et al. 2023.	O objetivo desse estudo randomizado foi analisar os efeitos antidepressivos do treinamento de exercícios de resistência (RET); por 8 semanas	Experimental	55 adultos jovens. 36 mulheres e 19 homens. Com idade média de 26-35 anos	A intervenção de oito semanas e duas vezes, com oito exercícios realizado: agachamento de barra, prensa de barra, barra de vagão hexagonal deadlift, levante lateral do ombro do haltere sentado, barra dobrada sobre as fileiras, lunges de haltere, cachos de haltere sentado e abdominais.	O RET induziu reduções estatisticamente significativas, clinicamente significativas, clinicamente significativas e de grande magnitude nos sintomas depressivos desde a linha de base até a semana oito no total.

Ren, J., & Xiao, H. (2023)	O objetivo é examinar a eficiência do treinamento intervalado de Sprint (SIT), e as diferentes mudanças nas respostas afetivas ao exercício, aptidão cardiorrespiratória, atividade física e gravidade dos sintomas depressivos em comparação com o treinamento físico aeróbico (ATC)	Experimental	50 Adultos jovens. (39 mulheres, 11 homens. Com idade média de 35 anos	Três sessões semanais de 35 minutos de SIT/CAT durante um período de 4 semanas	Os grupos SIT e CAT não diferiram em relação às suas mudanças na motivação autodeterminada, desde a linha de base até a pós-intervenção. Os participantes do grupo SIT e CAT apresentaram respostas afetivas semelhantes (positivas) durante e após as sessões de treinamento. A aptidão cardiorrespiratória, a aptidão autopercebida e a gravidade dos sintomas depressivos melhoraram de forma semelhante no grupo SIT e CAT. Finalmente, foram observados aumentos significativos na atividade física autorreferida desde o início até o pós-intervenção.
Zeibig, Johanna-Marie et al. 2021	objetivo examinar a eficácia de uma intervenção de exercício em grupo sobre a gravidade global dos sintomas e sintomas específicos do transtorno entre uma amostra ambulatorial mista.	Experimental	75 Adultos jovens 38 mulheres e 37 homens com idade média de 18- 27 anos	Atividade Física, Exercício e Questionário do Esporte. Os exercícios foram manualizados em 12 semanas, combinando exercícios aeróbicos moderados a vigorosos com técnicas para mudança de comportamento de exercício sustentável, medido pré-tratamento, intermediário e pós-tratamento.	A intervenção melhorou significativamente a gravidade dos sintomas globais de depressão, ansiedade, qualidade do sono e aumento da quantidade de exercício. As diferenças pós-tratamento entre os grupos foram significativas

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Giles et al. (2020) tendo como objetivo determinar a viabilidade de incluir adultos jovens com transtorno depressivo em uma intervenção multimodal de

exercícios e cuidados habituais, avaliaram a magnitude dos efeitos dos resultados. Os participantes elegíveis eram adultos jovens com transtorno depressivo diagnosticado por meio da Entrevista Clínica Estruturada para Transtornos do Eixo do DSM-IV (SCID-I). O programa de exercícios consistiu em uma sessão de entrevista motivacional para melhorar a adesão ao exercício, seguida por sessões supervisionadas de 1 hora de exercícios em pequenos grupos, três vezes por semana, durante 12 semanas. As avaliações foram realizadas no início e após 12 semanas. Os sintomas depressivos foram avaliados por meio do Inventário de Depressão de Beck (BDI-II). A aptidão física e os biomarcadores sanguíneos também foram medidos.

Participaram três homens e 10 mulheres com depressão, com idades entre 18 e 24 anos. Após 12 semanas, a taxa de retenção foi de 86% e a taxa de participação nas sessões de treinamento foi de 62,8%, em média. Após 12 semanas, 69% dos participantes experimentaram remissão do TDM com SCID. A pontuação média do BDI-II diminuiu de 31,9 x 9 para 19,1 para 13,1 + 10,1 [tamanho do efeito Cohen d (ES) 1,96]. Foram observadas melhorias na resistência muscular nas partes superior (ES ≠ 0,64) e inferior (ES ≠ 0,32) do corpo. A participação em sessões de exercício foi moderadamente correlacionada com a mudança nos escores do BDI-II (Pearson = 0,49). É promissor envolver os jovens com Transtorno Depressivo (TD) em programas de atividade física, pois os benefícios observados nas manifestações de depressão justificam a realização de mais pesquisas que utilizem exercícios como um complemento ao tratamento habitual para esses adultos jovens (Giles et al., 2020).

Explorando as ligações entre exercício físico, ansiedade e saúde mental em adultos jovens. Para Granero et al. (2022) a prática regular de exercícios, pode aumentar a satisfação das pessoas com a vida pois melhora a saúde geral e aumenta a autoeficácia do indivíduo, o que afeta diretamente a sua saúde mental. Portanto, foi realizado um estudo transversal descritivo transversal por meio de análise de regressão linear múltipla. Realizando um questionário online para avaliar os níveis de atividade, motivação e saúde mental dos participantes, os níveis mais elevados de atividade física foram associados a um maior bem-estar. A pesquisa descobriu que níveis mais elevados de exercício estão associados a um nível maior de bem-estar.

Com uma amostra final de 489 pessoas com idades entre 18 e 35 anos. Comparando os níveis de atividade física entre homens e mulheres, notou-se que embora os níveis de atividade fossem elevados e moderados para ambos os sexos, os homens apresentavam níveis muito mais elevados, pois eles tendem a ver a atividade física como um desafio e o seu objetivo é geralmente o desenvolvimento pessoal. Isso leva a uma melhor autoimagem e autocompreensão, o que se traduz em maior saúde mental. Pode-se afirmar que a prática de exercícios e ações

voltadas ao incentivo à prática de exercícios podem ser um recurso eficaz para a melhoria da saúde mental dos adultos jovens. (Granero et al. (2022).

O exercício aeróbico pode ser uma opção de tratamento útil para o transtorno depressivo grave a moderado, mas pouco se sabe sobre a aceitabilidade e eficácia do exercício aeróbico em adultos jovens. Com intervenção de 12 semanas de exercício aeróbico supervisionado de esteira com sessão de 30 minutos (três vezes por semana, dentro da faixa alvo de frequência cardíaca) com o objetivo de melhorar a aptidão cardiovascular (índice VO₂max). (Jaworska et al. (2019)

Foram selecionados adultos jovens não medicamentado e inativamente ativos com idade média de 18 a 24, selecionados após realizar um questionário e aptidão física. Após a intervenção de 30 minutos e 12 semanas de exercício aeróbico, o VO₂máx previsto aumentou e os escores de depressão diminuíram. Havia uma relação entre o tempo dedicado à faixa de frequência cardíaca alvo e a redução dos sintomas de ansiedade. O nível de adesão e a satisfação em relação ao exercício foram elevados, enquanto a taxa de desistência foi baixa. Este estudo piloto é um dos primeiros a investigar a possibilidade de utilizar exercícios aeróbicos como uma alternativa no tratamento da depressão em jovens adultos. (Jaworska et al. (2019).

Avaliando os efeitos positivos do exercício aeróbico intenso na ansiedade, preocupação e sentimentos de energia em jovens mulheres com transtorno de ansiedade generalizada, além de investigar o impacto nesses fatores em adultos jovens homens, Herring et al. (2019) envolveram os participantes em sessões de Questionário de preocupação da Penn State, e completaram duas condições de 30 minutos de contrapeso: esteira correndo a 71,2% - 0,04% de reserva de HR e descanso silencioso sentado.

Participaram trinta e cinco adultos jovens 19 homens; 16 mulheres com idade média de 21-35 anos. Não houve diferenças nos resultados ou moderadores entre os sexos no início do estudo. O exercício teve um impacto positivo significativo na redução da ansiedade de estado para 0,04; de 0,27 e aumentou os sentimentos de energia para 0,001; de 1,09. Foram observadas pequenas melhorias não significativas em relação à preocupação de 0,22, ao engajamento com a preocupação de 0,18 e aos sentimentos de fadiga de 0,21. As melhorias em relação à preocupação, ao engajamento com a preocupação, à ausência de preocupação e aos sentimentos de energia foram mais pronunciadas entre as mulheres. Os aumentos foram significativamente relevantes, com potencial clínico significativo

para as mulheres de 1,35 e também para os homens de 0,92. Embora as mulheres tenham mostrado uma leve redução na ansiedade, este achado, embora não significativo, pode ter relevância clínica. Os resultados destacam os benefícios do exercício para ambos os gêneros no contexto da ansiedade. (Herring et al. (2019).

Corroborando com os estudos acima, Ren,et al (2023) discute diversas intervenções de treinamento aeróbico para o tratamento da depressão, já que o exercício corrige a expressão da derme cerebral, modula a produção de citocinas e a liberação de neurotransmissores e modula as vias de sinalização inflamatória e a expressão de micro RNA. Com exercícios aeróbicos realizados semanalmente em intensidades moderadas a altas com frequências de 3 a 5 vezes por semana. A compreensão das vias de sinalização molecular e dos mecanismos neurais envolvidos nos efeitos antidepressivos do exercício abre novos caminhos para o desenvolvimento de novas terapias para tratar a depressão.

Para demonstrar a eficácia dos exercícios físicos na redução dos sintomas da depressão 50 Adultos jovens. (39 mulheres, 11 homens com idade média de 35 anos foram convocados para participar dessa intervenção como o Ciclismo com bicicleta: 70-80% da frequência cardíaca de reserva (HRR), quatro vezes por semana, por um período de 12 semanas. As avaliações do inventário de depressão revelam uma queda significativa, com a intervenção continuando a ser eficaz um ano após a conclusão, Corrida: 40-65% da HRR, três vezes por semana, durante 8 semanas. Observou-se uma melhoria no controle cognitivo, nos sintomas depressivos e nos padrões de pensamento rum inativo em indivíduos com depressão, Exercício de resistência: três vezes por semana, ao longo de 24 semanas, a prática resultou em uma melhora do humor e na diminuição da ansiedade.

Continuando com Yoga: sessões de 90 minutos, duas vezes por semana, durante 8 semanas. Identificou-se uma redução nos sintomas de ansiedade e depressão em pacientes com Parkinson, e Yoga: encontros de 30 minutos, de 2 a 3 vezes por semana, por um total de 12 semanas. Houve uma diminuição da ansiedade e da depressão. Tanto os exercícios de intensidade moderada quanto os de intensidade vigorosa têm um efeito positivo na melhoria dessa condição e têm o melhor efeito nos sintomas de depressão. Descobriu-se que o exercício físico é uma estratégia promissora para combater a depressão, pois pode oferecer potenciais

benefícios à saúde mental e modular a produção e liberação de neurotransmissores, hormônios e fatores inflamatórios. (Ren et al. (2023).

Kihoon et al. (2024) tendo com objetivo de demonstrar a viabilidade dos exercícios de resistência e os efeitos do exercício aeróbico nos sintomas relacionados a ansiedade e depressão e explicar os diferentes padrões de eletroencefalograma (EEG). Pois com a prática do exercício físico diversos mecanismos em diferentes áreas do cérebro são ativados, oferecendo vários benefícios no combate aos sintomas relacionados à ansiedade e depressão. Este estudo pré-teste/pós-teste foi de 15 semanas, e 3 períodos. Após 6 semanas de treinamento aeróbico e de força, os resultados do questionário sobre ansiedade/depressão e alterações no eletroencefalograma (EEG) foram medidos (avaliação de resultados simples-cego).

Com a participação de 18 adultos jovens com idade média de 19 –29. O exercício resistido resultou em uma redução significativa nos escores do Inventário de Depressão de Beck II para 0,002, tamanho do efeito de 0,76, enquanto uma melhora significativa foi demonstrada nos escores do Inventário de Ansiedade de Beck para 0,01, tamanho do efeito de 0,77) após o exercício aeróbico. Em relação à análise do EEG, dez participantes completaram a avaliação. Após o exercício resistido, houve aumento significativo da onda beta frontal para 0,01, tamanho do efeito de 0,81. O exercício resistido e o exercício aeróbico afetam especificamente os sintomas de ansiedade e depressão, sugerimos que é provável que os efeitos do exercício sobre a ansiedade e a depressão sejam diferentes. (Kihoon et al. (2024)

Corroborando com os dados anteriores, seguindo um parâmetro intervencionista, O'Sullivan et al. (2023) apontaram que o treinamento de exercício de resistência (RET) foi uma intervenção eficaz como um tratamento promissor para a redução dos sintomas depressão leve ou subclínica. Os participantes foram adultos jovens diagnosticados por meio de questionários. O programa de exercício baseou-se em dois questionários: O Questionário de Triagem de Diagnóstico Psiquiátrico (PSWQ), o Inventário Rápido de Sintomatologia Depressiva (QIDS) e 25 minutos de exercício resistido duas vezes por semana com duas séries entre 8 e 12 repetições e supervisionada individualmente durante oito semanas baseada em diretrizes da OMS e do ACSM. As avaliações foram empregadas para mensurar a intensidade dos sintomas depressivos no início do estudo e após as oito semanas

do treinamento resistido, através do Inventário Rápido de Sintomatologia Depressiva (QIDS).

Participaram 19 homens e 36 mulheres diagnosticados com depressão e ansiedade, com idade entre 26 e 35 anos. A taxa média de participação nas sessões da intervenção alcançou 83% (13 de 16 sessões). Já a taxa de conformidade foi de 80%, e os participantes perderam cerca de três sessões durante o programa de oito semanas. Conforme o esperado, houve um aumento significativo na força total dos participantes que participaram da intervenção ($t(20) = -9,2$, $p < 0,001$, d de Cohen = 2,01 [IC95%: 1,25 a 2,75]), com um aumento médio de 23,4% em comparação a 13,2%. Observou-se uma interação significativa entre os grupos em relação aos sintomas depressivos ($F(2,5,80) = 10,72$, $p < 0,001$, $d = 1,71$ [0,96 a 2,46]). Foram observadas interações relevantes entre o tempo e o grupo X em relação aos sintomas depressivos em jovens adultos, com ($F(2,2,49) = 5,81$, $p = 0,004$, $d = 1,39$ [0,54 a 2,23]) e sem ($F(2,7) = 5,46$, $p = 0,003$, $d = 1,24$ [0,4 a 2,05]). O treinamento resistido provocou reduções significativas e de grande magnitude nos sintomas depressivos, do ponto de partida até a oitava semana, nas amostras total ($d = 1.01$, [95%CI: 0.44–1.57]), AMDD ($d = 1.71$, [95%CI: 0.96–2.46]) e AGAD ($d = 1.39$, [95%CI: 0.55–2.24]). (O'Sullivan et al. 2023).

Gordon et al. (2020) avaliou os efeitos do treinamento resistido ecologicamente válido do treinamento de exercício de resistência (RET) nos sintomas de ansiedade e depressão em adultos jovens. Os adultos jovens que preenchem os critérios para transtorno de ansiedade generalizada (TAG) subclínico ou análogo foram aleatoriamente designados para uma intervenção treinamento resistido de oito semanas ou para uma lista de espera de oito semanas. A avaliação foi determinada usando pontuações validadas em ambos os sobtestes do Questionário de Ansiedade Diagnóstica Psiquiátrica Generalizada e do Questionário de Ansiedade Penn State. O treinamento resistido foi elaborado de acordo com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do American College of Sports Medicine (ACSM).

Participaram 28 adultos jovens com idade média de 26 anos, executando 8 exercícios três vezes por semanas, duas séries de 8 a 12 repetições antes de sentir fadiga. Os oito exercícios foram agachamento com barra, supino com barra, levantamento terra com barra hexagonal, elevação lateral do ombro com halteres

sentado, barra inclinada sobre remadas, estocadas com halteres, rosca direta com halteres sentada e abdominais. Após o início da intervenção a taxa de participação foi de 81%, com 77% dos participantes adotando o treinamento resistido. Observando-se um aumento significativo na força dos participantes de 1.24, para -0,006, sem ocorrência de efeitos adversos. O treinamento resistido contribuiu para a melhoria do estado da ansiedade (NNT 3, IC95%: 2 a 7). Foram identificadas interações relevantes entre o tempo e o grupo em relação à preocupação ($F_{3,66} = 3,12$, para 0,04; de 0,93, 95%CI: 0,13 a 1,73) e aos sintomas de ansiedade ($F_{3,57,84} = 2,91$, 0,88; para 0,50; de 0,71, IC95%: -0,08 a 1,49). O treinamento resistido teve um impacto significativo na redução da preocupação (diferença média de 6,49, para 0,045) e nos sintomas de ansiedade (diferença média de 10,50, para 0,001). Concluindo que o treinamento resistido está ecologicamente comprovado para a melhora significativamente os sintomas de ansiedade em adultos jovens. (Gordon et al. 2020).

Corroborando com os dados anteriores, seguindo um parâmetro intervencionista, Zeibig, et al. (2021) investigou a eficácia da intervenção do exercício físico em um grupo de adultos jovens com sintomas específicos dos transtornos depressivos e ansiosos em uma amostra ambulatorial mista. Com uma intervenção de exercício manual de 12 semanas combinando exercício aeróbico moderado a vigoroso e modificação do comportamento motor da aptidão, diagnosticados por uma Lista de Verificação de Sintomas revisada e pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh antes e depois do tratamento. O resultado secundário consistiu na quantidade de exercício relatada pelos participantes (por meio de Atividade Física, Exercício e Questionário do Esporte), sendo avaliada antes do tratamento, durante e após a conclusão do mesmo.

Essa intervenção contou com 75 Adultos jovens sendo 38 mulheres e 37 homens com idade média entre 18 e 27 anos. O critério de participação foi pacientes ambulatoriais inativos com depressão, ansiedade, insônia e transtorno de déficit de atenção/hiperatividade. Com a prática de 30 minutos de corrida três vezes por semana, durante 12 semanas. Observou-se que o exercício físico estava associado a uma diminuição na gravidade geral dos sintomas, sugerindo que os pacientes que praticavam exercícios apresentavam menos sintomas, resultando em mudanças duradouras de comportamento, e com impacto positivo na gravidade dos sintomas. Os sintomas globais passaram de 0,77, para 0,007, depressão de 0,68, para 0,015,

ansiedade de 0,87, para 0,002, qualidade do sono de 0,88, para 0,001. O exercício físico pode servir como uma opção de tratamento eficaz e viável que pode ajudar a preencher as lacunas existentes nos cuidados ambulatoriais de saúde mental. (Zeibig et al. 2021).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo, notou-se que as pesquisas sobre transtornos depressivos e de ansiedade têm ganhado relevância nas últimas décadas, sendo um dos temas mais discutidos. Além disso, os efeitos do exercício físico têm despertado atenção para a importância de uma maior conscientização e prevenção desses transtornos, especialmente no que diz respeito à saúde mental dos adultos jovens, para uma melhora em sua vida pessoal e social. Por meio de uma pesquisa bibliográfica, oferecemos uma perspectiva sobre como a prática regular de exercícios físicos pode ajudar na redução dos sintomas de depressão e ansiedade dos adultos jovens.

Sobre o aspecto biológico, o cérebro nessa faixa etária passa por um desenvolvimento e reorganização intensos. Essas transformações podem aumentar a suscetibilidade dos jovens aos distúrbios de humor, comportamentos impulsivos e decisões arriscadas. Além disso, as alterações hormonais são relevantes e podem impactar diretamente o estado emocional e a gestão das emoções. Junto com as modificações cerebrais, essas mudanças podem contribuir para a vulnerabilidade emocional e a instabilidade, elevando o risco de prejuízos à saúde mental.

Portanto concluindo que a prática de diferentes modalidades e intensidades de exercícios físicos como terapia para a depressão e ansiedade em adultos jovens é um campo em crescimento e com grande potencial, abrindo várias oportunidades para futuras investigações científicas, já que há poucos estudos relacionados ao público adultos jovens.

REFERÊNCIAS

American Psychiatric Association. **Anxiety Disorders**. APA; 2017

ANIBAL, Cíntia; ROMANO, Luis Henrique. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, p. 190-199, 2017.

ANTUNES, Hanna KM et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de medicina do esporte**, v. 12, p. 108-114, 2006.

Anxiety and Depression Association of America. **Understand the Facts. Depression**. ADAA; 2020.

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Anxiety disorders and physical exercise. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, p. 164-171, 2007

ARCOS, J.; CONSENTINO, J.; REIA, T. **Aplicação da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico**. Academia Saikoo–Penápolis SP. Lins: SP, 2014.

BALEOTTI, Maria Eulalia. Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. **XI Fórum Científico Fema–Anais. Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA)-ISSN**, p. 2446-4708, 2018.

BECK, Aaron T.; ALFORD, Brad A. **Depressão: causas e tratamento**. Artmed Editora, 2016.

BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, p. 302-307, 2008.

CARTER, Betty et al. **As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar**. 1995.

CASTILLO, A. R. G., RECONDO, R., ASBAHR, F. R., & MANFRO, G. G. **Transtornos de ansiedade**. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20–23, 2000

DA SILVA, Rodrigo Yan Candido et al. Efeitos benéficos do exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, p. e58311125379-e58311125379, 2022.

DE ANDRADE, Rosângela Vieira et al. Atuação dos neurotransmissores na depressão. **Sistema nervoso**, v. 2, p. 3, 2003.

FUKUKAWA, Yasuyuki et al. Age differences in the effect of physical activity on depressive symptoms. **Psychology and aging**, v. 19, n. 2, p. 346, 2004.

GONÇALVES, Lucas Souto et al. **Depressão e atividade física: uma revisão**. 2018

KIM, Y.; HONG, S.; SHOI, M. Effects of Serious Games on Depression in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. **Journal of Medical Internet Research**, v. 24, n. 9, 2022.

LOPEZ, Mariane Ricardo Acosta et al. Depressão e qualidade de vida em jovens de 18 a 24 anos no sul do Brasil. **Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 33, p. 103-108, 2011.

MARTINS, Raul A. et al. The effect of aerobic versus strength-based training on high-sensitivity C-reactive protein in older adults. **European journal of applied physiology**, v. 110, p. 161-169, 2010.

OLIVEIRA, Viviane Ivanski Martins de. Depressão e atividade física. **Revisão de artigos. Mar/2014**, p. 1-4, 2018.

OPAS | Organização Pan-Americana da Saúde. **Depressão 2022**

ROZENTHAL, Marcia; LAKS, Jerson; ENGELHARDT, Elias. Aspectos neuropsicológicos da depressão. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do sul**, v. 26, p. 204-212, 2004.

SANTOS, Maria Clara Barbuena. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista brasileira de fisiologia do exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019.

STONE, Michael H. **A cura da mente: a história da psiquiatria da antiguidade até o presente**. Artmed, 1999.

SILVA, Andrya; RICARDO, Leonardo. O IMPACTO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM PESSOAS COM DEPRESSÃO (EDUCAÇÃO FÍSICA). **Repositório Institucional**, v. 1, n. 1, 2023.

SZUHANY, Kristin L.; SIMON, Naomi M. Anxiety disorders: **a review**. *Jama*, v. 328, n. 24, p. 2431-2445, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. World Health Organization, 2017.(OMS)

World Health Organization. **Comprehensive mental health action plan 2020**.; (OMS)

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Preventing suicide: A global imperative**. World Health Organization, 2014. (OMS)

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Stay physically active during self-quarantine**. 2020.(OMS)

GILES, A. et al. Exercise as treatment for youth with major depression: The Healthy Body Healthy Mind feasibility study. *Journal of psychiatric practice*, v. 26, n. 6, p. 444–460, 2020.

GORDON, B. R. et al. Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young adults: a randomized controlled trial. *Scientific reports*, v. 10, n. 1, p. 17548, 2020.

GRANERO-JIMÉNEZ, J. et al. Influence of physical exercise on psychological well-being of young adults: A quantitative study. *International journal of environmental research and public health*, v. 19, n. 7, 2022.

HERRING, M. P. et al. Acute exercise effects among young adults with analogue generalized anxiety disorder. *Medicine and science in sports and exercise*, v. 51, n. 5, p. 962–969, 2019.

JAWORSKA, N. et al. Aerobic exercise in depressed youth: A feasibility and clinical outcomes pilot. *Early intervention in psychiatry*, v. 13, n. 1, p. 128–132, 2018.

O'SULLIVAN, D. et al. Effects of resistance exercise training on depressive symptoms among young adults: A randomized controlled trial. *Psychiatry research*, v. 326, n. 115322, p. 115322, 2023.

REN, J.; XIAO, H. Exercise for mental well-being: Exploring neurobiological advances and intervention effects in depression. *Life (Basel, Switzerland)*, v. 13, n. 7, 2023.

YUK, K.; LIM, J.; MOON, H. Y. Comparing the effects of resistance and aerobic exercise on mood-related symptoms and EEG activity in young healthy adults: A non-randomized pilot study. **Mental health and physical activity**, v. 27, n. 100626, p. 100626, 2024.

ZEIBIG, J.-M. et al. Transdiagnostic efficacy of a group exercise intervention for outpatients with heterogenous psychiatric disorders: a randomized controlled trial. **BMC psychiatry**, v. 21, n. 1, p. 313, 2021.

AGRADECIMENTOS

Expresso minha gratidão a Deus, que me concedeu saúde e a força necessária para execução deste trabalho.

Aos meus pais, que sempre estiveram ao meu lado, e aos amigos que me apoiaram incondicionalmente, deixo meu agradecimento sincero pela amizade e pelo suporte durante toda a jornada dedicada a este projeto.

Minha gratidão a todos que contribuíram, de maneira direta ou indireta, para o desenvolvimento deste projeto de pesquisa, ampliando assim meu aprendizado.

Por último, agradeço aos professores, especialmente (Juan Carlos Freire) pelos valiosos conselhos, pela assistência e pela paciência com que acompanharam meu processo de aprendizado.